

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI
EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG
TINGGAL DI PANTI ASUHAN**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh:

Septia Laura

1531080237

Program Studi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441/2019 M**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI
EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG
TINGGAL DI PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh:

Septia Laura

1531080237

Program Studi : Psikologi Islam

Pembimbing I : Supriyati, S.Psi, M.Si

Pembimbing II : Khoiriya Ulfa, M.A

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1441/2019 M**

ABSTRAK

Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan

Oleh:

Septia Laura
1531080237

Resiliensi adalah kemampuan seseorang atau individu untuk bangkit dari permasalahan yang sedang dihadapi. Resiliensi sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena jika seorang individu tidak memiliki resiliensi, maka individu tersebut akan sulit bangkit dari keterpurukan akibat masalah yang dihadapi. Resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor *self efficacy* dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung yang berjumlah 58 subjek yang diambil menggunakan teknik *sampling total*. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala resiliensi sebanyak 48 aitem ($\alpha = 0,959$), skala *self efficacy* sebanyak 17 aitem ($\alpha = 0,893$) dan skala regulasi emosi sebanyak 27 aitem ($\alpha = 0,838$). Data yang sudah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan SPSS22.0 for windows.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka dapat diambil hasil analisis:

1. Hasil penelitian menunjukkan $R_{x_1y} = 0,645$ dan $F = 19,634$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. dengan $R^2 = 0,417$ yang berarti kedua variabel bebas memberikan sumbangan efektif sebesar 41,7%.
2. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $r_{x_1y} = 0,373$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan antara *self efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hasil tersebut bahwa variabel *self efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,1%.
3. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai $r_{x_2y} = 0,601$ dengan nilai $p = 0,002$ ($p > 0,01$) Hasil tersebut bahwa variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 32,6%..

Kata Kunci: *resiliensi, self efficacy dan regulasi emosi*



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN.** Disusun oleh **SEPTIA LAURA NPM : 1531080237.** Prodi : **PSIKOLOGI ISLAM.** Fakultas : **USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA,** telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal : **KAMIS, 19**

PEDOMAN TRANSLITERASI

Mengenai *Transliterasi* Arab-Latin ini digunakan sebagai pedoman Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	' (Komaterbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ء	, (Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		

د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
ـَ	A	جَدَلْ	ا	Â	سَارَ	يُ...	Ai
ـِ	I	سَدِلْ	ي	Î	قَيْلْ	و...	Au
ـُ	U	ذَكِرْ	و	Û	يَجُورْ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thal-hah, Raud-hah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Dalam transliterasi, tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Septia Laura

NPM : 1531080237

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwaskripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang tinggal di Panti Asuhan” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudianhari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam NegeriRadenIntan Lampung.

Bandar Lampung, 30 Oktober 2019

Yang Menyatakan,

Septia Laura
NPM. 1531080237



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan
Nama : Septia Laura
NPM : 1531080237
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Supriyati, S.Psi, M.Si

Pembimbing II

Khoiriyah Ulfa, M.A

NIP.198504102019032001

Mengetahui

Ketua Prodi Psikologi Islam

Abdul Qohar, M.Si

NIP.197103122005011005



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN.** Disusun oleh **SEPTIA LAURA NPM : 1531080237.** Prodi : **PSIKOLOGI ISLAM.** Fakultas : **USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA,** telah dimunaqosyahkan pada hari/tanggal : **KAMIS, 19 DESEMBER 2019.**

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Dr. Abdul Malik Ghozali, Lc, M.A** (.....)

Sekretaris : **Angga Natalia, M.IP** (.....)

Penguji Utama : **Drs. M. Nursalim Malay, M.Si** (.....)

Penguji Pendamping I : **Supriyati, S.Psi, M.Si** (.....)

Penguji pendamping II : **Khoiriya Ulfa, M.A** (.....)

DEKAN

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. M. Afif Anshori M.Ag

NIP. 196003131989031004

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥)

“Maka sesungguhnya setiap kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(TQ.S. Al-Insyirahayat5-6)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Terucap syukur dari diri kepada Allah SWT, karena atas izin-Nya dapat ku persembahkan skripsi ini untuk orang-orang tercinta dan tersayang:

1. Kedua orangtuaku yang sangat aku cintai, Ibu Wagirah dan Alm. Bapak Ponidi yang dengan ketulusan dan segenap hatinya selalu mendoakanku, merawatku, menjagaku, mencurahkan rasa kasih sayangnya, serta selalu memotivasi agar putrinya menggapai cita-cita yang diinginkan.
2. Untuk kakak dan adikku yang sangat aku sayangi, Syahrial, Rena Apriana, Hendro Lesmono, Deni Erlangga, Karenti Romadhona dan keponakanku tersayang Azzahra Nur Afifah serta anggota keluarga besar lainnya yang menjadi pelengkap kebahagiaan dan menjadi penyemangat yang nyata untukku agar segera menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Alamamater ku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Septia Laura, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 21 September 1996. Peneliti merupakan anak ketiga dari lima bersaudara dari pasangan Alm Bapak Ponidi dan Ibu Wagirah. Alamat tempat tinggal peneliti di Jl. Patimurah No.28 Sumberrejo Sejahtera, Kemiling, Bandar Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. SDN 4 Sumberrejo, Lulus pada tahun 2009
2. SMP Negeri 13 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2012
3. SMA Negeri 7 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2015

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2015, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala kenikmatan dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan” sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Moh. Mukri., M.Ag selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. M. AfifAnshori, M.Agselaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. BapakMuhammad Nur, M.Hum selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan terkait perkuliahan dari semester awal sampai semester akhir.
4. Bapak Abdul Qohar, M.Siselaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan ibu Annisa Fitriyani, M.A selaku Sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah

memberikan dukungan serta memberikan arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

5. Ibu Supriyati, S.Psi., M.Si selaku Pembimbing I atas keikhlasan, kesabaran, dan selalu meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi nasehat, dukungan, serta kepercayaan dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Khoiriyah Ulfa, M.A selaku pembimbing II atas keikhlasan, kesabaran serta bimbingan dalam membantu peneliti mengatasi setiap masalah perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing, dan memberi nasehat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si yang telah bersedia membantu peneliti dan memberi masukan pada saat peneliti berkonsultasi.
8. Seluruh Dosen Psikologi Islam yang telah mengajarkan pengalaman berharga selama perkuliahan, tak pernah berhenti memberikan semangat dan motivasi, yang selalu menuntun mahasiswanya dalam hal kebaikan, serta staf Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah banyak membantu peneliti dalam menyusun administrasi.
9. Ketua Yayasan Panti Asuhan Mahmudah Bandar Lampung, ibu Nurul Mukaromah, S.H.I karena telah memberikan izin, bantuan, arahan, serta masukan kepada peneliti dalam proses awal penelitian hingga selesai.
10. Seseorang spesial yang selalu memberikan dukungan dan semangat yang tiada henti kepada peneliti, yaitu M. Deswan Susilo yang menemani peneliti dari proses awal hingga terselesaikannya skripsi ini.

11. Sahabat tersayang Dhukha Zuhriyah S.Psi, Yulia Agustin S.Psi, Faikha Mulya Sari S.Psi, Reno Marizka S.Psi, Fitra Warman S.Psi, Fitri Warman S.Sos, Galistara Kusuma Ningrum S.Psi, Agustia Ningsih S.Psi. Terimakasih atas kasih sayang dan kebahagiaan yang kalian berikan untuk saling bercerita, memotivasi, dan berbagi, kebersamaan, serta support dan semangat kalian dalam membantu proses skripsi ini, dan yang selalu mengajak untuk liburan, makan bareng, serta selalu mengingatkan saya dalam hal kebaikan, *Love you all*.
12. Rekan-rekan seperjuangan sekaligus seperbimbimbingan yang selalu membantu, mensupport, memberi motivasi, dan saling berbagi terkait proses penyelesaian skripsi ini.
13. Seluruh teman-teman, kakak-kakak, adik-adik dan keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2015, terkhusus Psikologi C yang namanya tidak bisa disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan semangat, kebersamaan, dukungan, kerjasama, motivasi, kekompakan dan kenangan terindah selama perkuliahan.
14. Sahabat-sahabat semasa Sekolah Menengah Atas, Meria Abzah, Tina Siyamah, Fitriyana dan rekan-rekan lainnya yang tidak bisa disebutkan satu-persatu. Terimakasih atas support, saran, tenaga, yang telah bersedia membantu dan menemani peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini, *love you all*.
15. Saudara sekaligus sahabat kecil Novita Alifia, Keke Selfiana, S.E dan Rita Ayudita yang telah bersedia mendengarkan keluh kesah peneliti, serta

membantu, menemani, mensupport dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini, *love you all*.

16. Seluruh adik-adik di Panti Asuhan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu namanya yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini dan untuk berpartisipasi menjadi subjek penelitian.
17. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam proses penyelesaian skripsi.

Bandar Lampung, 06 November 2019

Peneliti,

Septia Laura
NPM. 1531080237

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PEDOMAN TRANLITERASI.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	11
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 12
A. Resiliensi.....	12
1. Pengertian Resiliensi.....	12
2. Aspek-aspek Resiliensi	13
3. Faktor-faktor Resiliensi	14
B. <i>Self Efficacy</i>	17
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	18
C. Regulasi Emosi.....	20
1. Pengertian Regulasi Emosi	20
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	21
3. Tahapan Regulasi Emosi.....	22
D. Resiliensi dalam Perspektif Islam	23
E. Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan	24
F. Kerangka Berpikir	28
G. Hipotesis.....	29
 BAB III METODE PENELITIAN	 30
A. Identifikasi Variabel.....	30
B. Definisi Operasional.....	30
1. Resiliensi.....	30

2. Self Efficacy.....	30
3. Regulasi Emosi	31
C. Subjek Penelitian.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Resiliensi.....	32
2. Self Efficacy.....	34
3. Regulasi Emosi	35
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Pengumpulan Data	36
F. Metode Analisis Data	36
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	38
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	38
1. Orientasi Kancan.....	38
2. Persiapan Penelitian	39
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	42
4. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
5. Penyusunan Skala untuk Penelitian	45
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	46
1. Penentuan Subjek Penelitian	46
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	46
3. Skoring.....	47
C. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Subjek Penelitian	48
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	49
3. Uji Asumsi	51
4. Uji Hipotesis	53
5. Pengujian SR dan SE	56
D. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	64
1. Bagi Panti Asuhan.....	64
2. Bagi Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan	64
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TabelHalaman

Tabel. 1 <i>Blueprint</i> Resiliensi.....	33
Tabel. 2 <i>Blueprint self efficacy</i>	34
Tabel. 3 <i>Blueprint</i> Regulasi Emosi	35
Tabel. 4 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi Sebelum <i>Try Out</i>	42
Tabel. 5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum <i>Try Out</i>	41
Tabel. 6 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Sebelum <i>Try Out</i>	41
Tabel. 7Aitem Skala Resiliensi yang Valid dan Gugur	43
Tabel. 8Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> yang Valid dan Gugur	44
Tabel. 9 Aitem Skala Regulasi Emosi yang Valid dan Gugur	44
Tabel. 10 Sebaran Aitem Valid Skala Resiliensi	45
Tabel. 11 Sebaran Aitem Valid Skala <i>Self Efficacy</i>	45
Tabel. 12 Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi.....	46
Tabel. 13Deskripsi Data Penelitian.....	48
Tabel. 14 Kategorisasi Resiliensi	49
Tabel. 15 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	50
Tabel. 16 Kategorisasi Regulasi Emosi	51
Tabel. 17 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas	52
Tabel. 18 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas	53
Tabel. 19 <i>R-Square</i>	54
Tabel. 20 Rangkuman Hipotesis Kedua dan Ketiga	55
Tabel. 21 Rangkuman Hasil Perhitungan SR dan SE	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar. 1 Bagan Perbedaan VT ditinjau dari VB_1 dan VB_2	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Rancangan Skala Penelitian (Uji Coba)

Lampiran II Distribusi Data Uji Coba

Lampiran III Validitas dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala

Lampiran IV Skala Penelitian

Lampiran V Data Skor Penelitian

Lampiran VI Tabulasi Data Penelitian

Lampiran VII Hasil Uji Asumsi

Lampiran VIII Uji Hipotesis

Lampiran IX Surat Perizinan Penelitian

Lampiran X Lembar Konsultasi



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa transisi dalam rentan kehidupan manusia sebagai penghubung antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif dan sosial emosi (Santrock, 2003, dalam Monica, 2015). Remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, sedangkan dalam bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Menurut Piaget remaja merupakan usia dimana individu secara psikologis terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, mereka enggan menyatakan bahwa dirinya berada di bawah orang yang lebih tua melainkan sejajar dengan orang dewasa (dalam Ali, 2001). Menurut Santrock (2003) masa remaja dimulai dari usia 13-18 tahun.

Kehidupan seseorang tidak selamanya menguntungkan. Kadang-kadang sebagian diantaranya merasa beruntung, sebagian yang lain merasa tidak beruntung. Demikian pula dengan kehidupan remaja. Sebagian remaja menyatakan kehidupan nya beruntung karena masih didampingi oleh orang tua, diberi limpahan kasih sayang dan perhatian, sedangkan sebagian lain tidak mengalaminya karena sudah tidak memiliki orang tua, bahkan terdapat remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal dipanti biasanya adalah anak yatim, piatu, dan yatim piatu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia panti asuhan merupakan tempat untuk merawat dan memelihara anak-anak yatim, yatim

piatu dan anak-anak terlantar. Diperkirakan jumlah panti asuhan di seluruh Indonesia berjumlah 5.000-8.000 yang mengasuh lebih dari setengah juta anak (dalam Aisha, 2014).

Tinggal di panti asuhan bukanlah hal yang mudah bagi remaja karena remaja harus mengalami berbagai macam tekanan dan tidak mendapat kasih sayang dari orang tua. Remaja dituntut untuk mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik dan meminimalisir terjadinya dampak yang negatif. Remaja yang mengalami tekanan akan sulit untuk menyelesaikan masalah, mudah memiliki emosi negatif dan cenderung berfikir pendek, sehingga ketika dalam kondisi tertekan remaja akan lebih mudah mengalami stres. Untuk mengatasi keadaan di atas, remaja memerlukan resiliensi untuk mampu bangkit dari keterpurukan.

Menurut Grotberg (dalam Oktaviana, 2012) resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan ujian yang dihadapi. Remaja yang resilien merupakan remaja yang mampu bangkit dan menata kembali kehidupannya menjadi lebih produktif.

Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan kualitas seseorang dalam hal kemampuan untuk menghadapi penderitaan. Menurut Richardson (2002) resiliensi adalah istilah psikologi yang digunakan untuk mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya, dimana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan sosial.

Saat ini sudah banyak remaja yang tinggal di panti asuhan tetapi mampu menghadapi masalah dan tantangan hidup yang muncul dalam hidupnya dengan baik serta mampu bangkit kembali dari kegagalan. Bahkan tak jarang semangat juang remaja yang tinggal di panti asuhan lebih baik daripada remaja yang tinggal dengan orang tua yang kadang cenderung manja dan pesimis. Hal itu terjadi karena remaja tersebut memiliki resiliensi yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung mengatakan bahwa 35 dari 58 remaja panti asuhan yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan panti asuhan, terutama anak-anak yang baru tinggal di panti asuhan. Mereka cenderung pendiam dan tidak mau berkumpul dengan teman-teman yang lain nya. Bahkan ada beberapa anak yang kabur dari panti asuhan karena tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan panti.

Menurut remaja yang tinggal di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung diketahui remaja di panti asuhan mengalami banyak sekali masalah dalam hidupnya. Sulitnya beradaptasi dengan lingkungan dan teman-teman di panti asuhan membuat remaja menjadi sulit berinteraksi dengan remaja lainnya. Hal itu membuat remaja menjadi tidak percaya diri. Di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung juga memiliki cukup banyak kegiatan yang wajib diikuti oleh seluruh anak asuh sehingga membuat para remaja kurang bisa mengikuti kegiatan yang ada di panti asuhan dengan baik. Remaja di panti asuhan juga sering merasa dikucilkan dan dipandang sebelah mata oleh orang-orang disekitarnya. Dan sering

terjadi pertengkaran antar sesama remaja panti asuhan karena kurangnya toleransi yang dimiliki.

Remaja mengatasi masalah-masalah yang dihadapi biasanya remaja panti asuhan memilih untuk lebih bersabar, berusaha memahami situasi, berusaha untuk menerima semua yang terjadi dalam hidup dan selalu optimis bahwa remaja tersebut dapat melalui semua masalahnya, karena mereka yakin bahwa setiap masalah yang terjadi pasti ada hikmah dan jalan keluarnya. Ketika salah satu teman nya mendapat musibah atau masalah teman yang lain nya akan memberi dukungan dan semangat (saling membantu). Dan terus belajar agar mereka dapat membuktikan bahwa mereka bisa berprestasi sehingga remaja panti asuhan tidak dipandang sebelah mata lagi. Akan tetapi ada sebagian remaja panti asuhan yang merasa putus asa dan kurang percaya diri. Sehingga ketika menghadapi masalah akan cenderung putus asa dan pasrah, kurang optimis dalam menghadapi masalah nya. Remaja tersebut akan cenderung menyalahkan nasib nya. Dan ketika terlibat masalah dengan teman nya, remaja tersebut akan lebih mengedepankan ego dan emosi nya.

Penelitian dari Aisha (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja PAKYM, ditunjukkan dengan nilai (r) sebesar 0,752 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), tingkat religiusitas pada remaja PAKYM tergolong tinggi, tingkat resiliensi pada remaja PAKYM tinggi, dan sumbangan efektifitas yang diberikan variabel religiusitas terhadap resiliensi sebesar 56,5% ditunjukkan dengan koefisien determinan (r^2) = 0,565.

Dalam penelitian Nisa & Muismenunjukan tingkat daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan Sidoarjo menunjukkan untuk kategori tinggi (18%), kategori sedang (66%), dan kategori rendah (16%). Aspek – aspek resiliensi yang dimiliki oleh subjek peneltian tidak berbanding lurus dengan tingkat daya tangguh (resiliensi) yang subjek penelitian miliki. Misalnya untuk anak dengan kategori resiliensi tinggi, tidak semua aspek yang dimiliki juga tinggi. Faktor-faktor anak memiliki tingkat daya tangguh (resiliensi) tersebut ialah anak dengan kategori resiliensi tinggi akan tenang saat mengambil keputusan dan terbuka kepada orang lain untuk berbagi masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan untuk anak kategori resiliensi sedang lebih memilih netral, kadang terbuka dan tertutup pada orang lain. Namun untuk anak dengan resiliensi rendah menunjukkan bahwa mereka tertutup dengan orang lain dan lebih memilih untuk menghindari masalah yang sedang mereka hadapi.

Penelitian dari Fujiati (2016) menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi FIP Unnes angkatan tahun 2010-2011. Hal ini berarti apabila tingkat *self-efficacy* tinggi maka resiliensi akan tinggi juga.

Penelitian dari A'isyah menunjukan bahwa ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di kabupaten pati $r_{xy} = 0,444$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 19,7% terhadap resiliensi yang dapat dilihat dari koefisien determinan (r^2) yaitu sebesar 0,197.

Remaja dituntut untuk dapat mengatasi masalah dan tantangan hidup yang terjadi pada kehidupannya. Manusia dituntut untuk selalu sabar dan tawakal dalam menghadapi masalah hidupnya. Untuk itu remaja harus memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Dalam firman Allah SWT.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْتَخُونَ ﴿١٥٧﴾

Artinya : “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"[Artinya: Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali. kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.]. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Q.S. Al-Baqarah:155-157)

Merujuk ayat diatas Allah SWT mengajarkan kepada semua manusia untuk selalu bersabar dalam menghadapi cobaan yang terjadi dalam hidupnya serta menahan diri dari amarah. Selain itu Allah telah menjanjikan kebahagiaan kepada setiap orang yang bersabar. Selain itu juga allah telah mengajarkan kepada manusia untuk selalu mengucap kalimat istirja’ sebagai doa dan wujud dari resiliensi yang dimiliki.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu Reivich & Shatee (2002, dalam Hidayati, 2014) berpendapat bahwa ada tujuh kemampuan yang dapat membentuk resiliensi, yaitu : regulasi emosi (*emotion regulation*), pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah (*causal analysis*),

empati (*emphaty*), efikasi diri (*self-efficacy*) dan peningkatan aspek positif. Banyak peneliti percaya bahwa resiliensi dapat diperkuat karena bukan ciri kepribadian yang terprogram dan hanya dimiliki oleh beberapa individu, dan merupakan hasil dari pengembangan faktor protektif (Reivich & Shatee, 2002 dalam Hidayati, 2014).

Salah satu faktor yang diyakini dapat mempengaruhi resiliensi adalah *self-efficacy*. Menurut Reivich dan Shatté (2002 dalam Hidayati, 2014) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. *Self efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. *self-efficacy* adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan.

Menurut Azwar (dalam Rika kurniawati, 2012) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. *Self efficacy* memiliki ke efektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Tingginya *self efficacy* yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai.

Dalam firman Allah SWT.

مَا تَحْمِلُ وَلَا رَبِّنَا أَخْطَاْنَا أَوْ نَسِينَا إِنْ تُوَا حِذْنَا لَا رَبِّنَا أَكُنَّسَبَتْ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبَتْ مَا لَهَا وَسِعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا
 تَوَارَ حَمَلْنَا وَلَا وَغْفِرَ عَنَّا وَاعْفُ بِهِ لَنَا طَاقَةً لَا مَا تَحْمِلْنَا وَلَا رَبَّنَا قَبْلَنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتُهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا
 الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى فَانْصُرْنَا مَوْلَانَا أَد

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S. Al-Baqarah:286)

Dalam ayat ini Allah SWT. Mengatakan bahwa seseorang akan dibebani hanyalah sesuai dengan kemampuannya. Agama islam adalah agama yang tidak memberatkan manusia dengan beban yang berat dan sulit. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama islam.

Oleh sebab itu *self efficacy* sangatlah penting untuk dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan untuk meningkatkan resiliensi, karena melalui keyakinan dari dalam diri individu bahwa individu tersebut mampu untuk mengatasi masalah yang dihadapi, maka akan mempengaruhi resiliensi remaja dalam memecahkan suatu masalah dengan baik.

Selain *self-efficacy*, regulasi emosi juga mendukung dalam meningkatkan kemampuan resiliensi remaja yang tinggal dipanti asuhan. Menurut Reivich dan Shatte (2003) Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang meskipun dalam situasi tekanan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi

emosi dapat mengendalikan diri ketika sedang marah dan dapat mengatasi sedih, marah, atau kecemasan sehingga dapat mempercepat proses pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik emosi positif ataupun negatif merupakan hal yang normal asalkan dilakukan dengan tepat.

Sedangkan menurut Gross (Dalam Monica, 2015) respon emosional yang tidak tepat dapat menuntut individu ke arah yang salah. Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.

Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertindak laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang terjadi (Thompson dalam Monica, 2015). Cukup sulit untuk mengidentifikasi tujuan dari regulasi emosi pada setiap individu, namun satu hal yang pasti bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dan negatif muncul ketika individu memiliki tujuan untuk berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Emosi positif misalnya senang, bahagia dan gembira, sedangkan emosi negatif misalnya marah, takut dan sedih.

Menurut Hidayat (2016) Thompson mengemukakan bahwa ada tiga aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu *emotions monitoring*, *emotions evaluating* dan *emotions modification*.

Terkait penjelasan yang telah dijelaskan diatas bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya resiliensi ini terdapat dua faktor yakni *self efficacy* dan regulasi emosi. Untuk menumbuhkan resiliensi, remaja harus memiliki keyakinan dari dalam dirinya bahwa remaja tersebut mampu mengatasi masalah serta mampu mengatur emosi nya dengan baik sehingga resiliensi dapat terwujud.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa *self-effycacy* dsn regulasi emosi memiliki hubungan dengan resiliensi sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakan ada hubungan antaraself-*fficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan?”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self-effycacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas keilmuan dalam disiplin ilmu psikologi khususnya terkait tentang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengurus Panti Asuhan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak pengurus panti asuhan untuk melatih remaja yang tinggal di panti asuhan untuk meningkatkan resiliensi dan *self efficacy* serta regulasi emosi anak asuh nya, seperti dengan mengadakan pelatihan regulasi emosi, serta dapat menjadi bahan evaluasi demi kebaikan dan kemajuan perkembangan diri remaja panti asuhan.

b. Bagi Remaja Panti Asuhan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja panti asuhan untuk mampu meningkatkan resiliensi dengan cara melatih diri agar supaya selalu bersyukur, menumbuhkan rasa optimis, dan dapat mengendalikan emosi diri. Sehingga remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menjalani hidup dengan bahagia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Grotberg dalam Desmita (2006) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang memungkinkannya untuk mencegah, menghadapi meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak – dampak yang merugikan dari kondisi – kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi yang harus dimiliki oleh individu, kelompok bahkan masyarakat. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif yang mencerminkan kualitas bawaan dari individu atau merupakan hasil dari pembelajaran dan pengalaman.

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse condition*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan (McCubbin, 2001).

Richardson (2002) menjelaskan resiliensi adalah istilah psikologi yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan yang berat yang dialaminya, di mana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan sosial. Sejalan dengan itu, Reivich & Shatte (dalam Desmita, 2012) memandang bahwa Resiliensi

adalah “*The ability to persevere and adapt when thing go awry*”. Artinya resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan ketika terjadi sesuatu hal yang kacau. Individu dituntut untuk cepat dalam melakukan penyesuaian diri ketika mengalami masalah atau mendapatkan tekanan dalam hidupnya.

Berdasarkan definisi diatas resiliensi adalah kemampuan seseorang atau individu untuk bangkit dari permasalahan yang sedang dihadapi. Resiliensi sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena jika seorang individu tidak memiliki resiliensi, maka individu tersebut akan sulit bangkit dari keterpurukan akibat masalah yang dihadapi. Hal itu akan mempersulit seseorang dalam menjalani hidupnya, karena mereka akan terus terbayang-bayang oleh masalah nya.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Aspek-aspek dari resiliensi menurut Grotber (dalam Monica, 2015) menyebutkan ada tiga kemampuan yang mampu mengatai konflik yang disebabkan dari keadaan yang tidak menyenangkan dan untuk mengembangkan resiliensi remaja. Sumber-sumber tersebut yaitu

a. *I Am*

Sumber resiliensi pada faktor *I am* berasal dari dalam diri individu.

Sumber-sumber tersebut antara lain perasaan, sikap dan keyakinan yang dimiliki oleh individu.

b. *I Have*

Sumber *I Have* merupakan salah satu sumber pembentukan resiliensi yang berasal dari luar diri individu. Dalam hal ini besarnya dukungan sosial

yang diberikan oleh orang lain sangat membantu dalam terbentuknya resiliensi.

c. *I Can*

Sumber *I can* merupakan sumber pembentu resiliensi yang berkaitan dengan keterampilan yang dimiliki oleh individu dalam menjalin hubungan sosian dan interpersonal.

3. Faktor yang mempengaruhi resiliensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, Reivich & Shatee (dalam Hidayati, 2014) berpendapat ada tujuh kemampuan yang dapat membentuk resiliensi, yaitu:

a. Regulasi emosi (*Emotion Regulation*)

Menurut Reivich dan Shatté (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat menurut Reivich dan Shatté (2002) merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien.

Reivich dan Shatté (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat

membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.

b. Pengendalian impuls

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan pengendalian impuls sebagai kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran mereka. Individu seperti itu seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka memiliki harapan pada masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya. Dalam penelitian yang dilakukan, jika dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, dan lebih jarang mengalami depresi, lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam kerja, dan lebih banyak menang dalam olahraga (Reivich & Shatté, 2002). Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya bahwa ia dapat menangani masalah-masalah yang muncul pada masa yang akan datang (Reivich & Shatté, 2002).

d. Analisis penyebab masalah (*Causal Analysis*)

Seligman (dalam Reivich & Shatté, 2002) mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berpikir. Gaya berpikir adalah cara yang biasa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal yang baik dan buruk yang terjadi pada dirinya.

e. Empati (*Emphaty*)

Empati merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain (Reivich & Shatté, 2002). Selain itu, Werner dan Smith (dalam Lewis, 1996) menambahkan bahwa individu yang berempati mampu mendengarkan dan memahami orang lain sehingga ia pun mendatangkan reaksi positif dari lingkungan. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich & Shatté, 2002).

f. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Menurut Bandura (1994), individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi

akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini menurut Bandura (1994) akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami.

g. Peningkatan aspek positif

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi (Reivich dan Shatte, 2002).

B. *Self-Efficacy*

1. Pengertian *Self-Efficacy*

Albert Bandura adalah pioner dalam penelitian yang terkait dengan *self-efficacy* dan Bandura telah mengkonseptualisasikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan lembaga untuk melakukan kontrol atas peristiwa tertentu (Hammildalam Utami dan Helmi, 2017)

Menurut Reivich dan Shatté (dalam Hidayati, 2014) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil.

Efikasi Diri menurut Santrock (2007) adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik maka akan tetap tenang, percaya diri dan selalu optimis bahwa individu tersebut dapat menyelesaikan masalah dengan baik meskipun dalam masalah yang sulit sekalipun.

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, seperti keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Efikasi diri juga merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu.

2. Aspek yang mempengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufro & Rini, 2010:88), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi (*geneality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap

kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian regulasi emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014). Sementara itu, Gross (dalam Anggraini & Desiningrum, 2018) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (dalam Anggreiny, 2014) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Walden dan Smith (dalam Anggreiny, 2014) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross ada lima aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

a. *Situation Selection*

menunjukkan tindakan yang seharusnya bagaimana individu akan berakhir pada situasi yang diharapkan, yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dengan kata lain menentukan tindakan berdasarkan dampak emosional yang mungkin muncul.

b. *Situation modification*

adalah usaha yang langsung dilakukan dalam memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

c. *Attentional deployment*

merupakan cara seseorang mengubah perhatiannya dengan mengarahkan ke dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya.

d. *Cognitive change*

mengacu pada perubahan cara seseorang dalam menilai situasi yang terjadi untuk mengubah signifikansi emosinya dengan mengubah cara berpikir mengenai situasi tersebut.

e. *Response modulation*

merupakan upaya seseorang untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung

3. Tahapan Regulasi Emosi

James J. Gross dan O.P. John mengemukakan bahwa ada lima tahapan regulasi emosi pada individu diantaranya:

a. *Pemilihan Situasi (Selection of The Situation)*

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan.

b. *Modifikasi situasi (Modification of The Situation)*

Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan.

c. Terbukanya perhatian (*Deployment of Attention*)

Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi.

d. Perubahan kognitif (*Change Of Cognitions*)

Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan.

e. Penyesuaian respon (*Modulation Of Respon*)

Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain.

D. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Dalam islam, konsep resiliensi sejalan dengan sikap sabar, hijrah, ikhtiar, iklas dan tawakal. Sabar adalah suatu kondisi seseorang mampu mengendalikan emosinya, tidak terbawa amarah dan berpikir positif. Cobaan adalah bagian dari Allah mengajak hambanya untuk menjadi hamba yang lebih tangguh dan kuat. Karena saat seseorang telah kuat dan tangguh dalam menghadapi segala macam cobaan yang dihadapinya, resiliensi itulah yang akan membuat seseorang dicintai oleh Allah. Dalam firman Allah SWT dalam surat Al Baqarah ayat 155 (Departemen Agama RI Al Quran dan terjemah nya 2005 :18) .

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِّرِ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.(Q.S. Al-Baqarah:155)

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tak ada satu orang pun di dunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah. Dengan menyerahkan segala apa yang terjadi kepada Allah dan segala apa yang ada di dunia ini adalah miliknya membuat jiwa seseorang merasa tenang dan menghindarkan diri dari sikap kekecewaan dan putus asa. Dan hanya orang-orang yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dan mampu bangkit kembali yang akan mendapatkan kesenangan sebagai balasan atas keberhasilannya dalam menghadapi masalah. Dari situ dapat dipahami bahwa resiliensi dalam Islam merupakan sebuah kewajiban, dengan memiliki resiliensi berarti seorang hamba telah teruji keimanannya dan ketangguhannya sebagai seorang muslim.

Dalam konsep Islam, terdapat beberapa indikator resiliensi (Adz-Dzakie, 2005), antara lain : bersikap sabar, adanya kesabaran dan perilaku *shabir*. Bersikap sabar yaitu kekuatan jiwa dan hati dalam menerima problematika kehidupan yang berat dan menyakitkan dan dapat membahayakan keselamatan diri secara lahir dan batin. Indikator adanya kesabaran adalah adanya sikap tauhidiah dalam diri bahwa “diri ini adalah milik Allah, dan akan kembali kepada Allah SWT.” Sikap *tauhidiah* ini akan mengembangkan spirit, energi positif, (Fauzi, 2017) dan kekuatan yang lainnya akan menembus rintangan dan ujian-ujian hidup ini dengan baik dan gemilang. Esensi kalimat “*inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” mengandung energi ketuhanan yang sangat dahsyat bagi yang benar-benar memahami hakikatnya. Sehingga seberat apapun halangan dan

rintangan dapat dilewati dengan mudah dan menyelematkan. Sebab, di dalam ketabahan itu Allah SWT. hadir dalam diri dan menggerakkan seluruh aktivitas diri di dalam bimbingan, perlindungan, dan pimpinan-Nya, (Fauzi, 2016).

Sedangkan karakter *shabir*, yaitu menahan diri (*al-habs*) atau lebih tepatnya mengendalikan diri. Maksudnya, menahan dan mengendalikan diri dari hal-hal yang dibenci dan menahan lisan agar tidak mengeluh. Karakter *shabir* dapat menghindarkan seseorang dari perasaan resah, cemas, marah dan kekecauan. Karakter *shabir* juga menuntut sikap yang tenang untuk (1) menghindari maksiat, (2) melaksanakan perintah, dan (3) menerima cobaan. sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

﴿تُفْلِحُونَ لَعَلَّكُمْ أَتَّقُونَ ۚ وَرَابِطُوا وَصَابِرُوا ۚ وَآمِنُوا ۚ الَّذِينَ يَتَأَيَّدُوا﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung* (QS. Ali Imran: 200).

Demikian, bahwa jika seseorang telah belajar bersabar dalam menanggung derita kehidupan, bersabar dalam menghadapi orang yang menyakiti dan memusuhi-nya, bersabar dalam beribadah dan taat kepada Allah, serta bersabar dalam melawan hawa nafsu dan dorongan-dorongannya, dan bersabar dalam bekerja, beraktifitas dan berproduksi maka akan menjadi orang yang berkepribadian yang matang, seimbang, utuh, produktif, dan aktif. Demikian pula akan terhindar dari berbagai kegelisahan dan kegoncangan jiwa, (Mujib, 2007), sebagaimana Rasulullah SAW, telah mengajarkan para sahabatnya agar menganggap

setiap penyakit maupun musibah yang menimpa diri mereka sebagai cobaan dari Allah SWT. Melalui cobaan itulah Allah akan mengangkat derajat mereka, mengampuni beberapa kesalahan, dan menuliskan beberapa kebaikan untuknya. Pengajaran Rasulullah mampu menanamkan kesabaran pada diri para sahabat dalam menghadapi kehidupan. Mereka semakin tegar menerima berbagai macam musibah dengan perasaan ridha karena mereka menganggapnya sebagai takdir Allah, sebagaimana Rasulullah SAW bersabda. *Tidak ada sebuah penyakit, rasa lelah, maupun rasa sedih yang menimpa seorang mukmin sampai (hanya sekedar) rasa gundah yang mengganggu, kecuali hal itu akan melebur keburukan-keburukannya* (HR. Bukhari, Muslim, Turmudzi).

Manusia tidak dapat memastikan segala sesuatu nya berjalan sesuai dengan yang diharapkan, karena tugas manusia adalah selalu berusaha dengan giat dan menyerahkan hasil terbaik dari usahanya kepada Allah SWT. Menerima segala sesuatu dan melakukan sesuatu dengan ikhlas adalah bagian dari resiliensi seseorang. Ikhlas adalah menerima segala sesuatu karena Allah SWT. Seseorang yang mampu menerima segala macam masalah dan tantangan yang terjadi dalam hidupnya dengan lapang dada akan selalu mendapat ketenangan dan ketentraman dalam disupnya. Karena ia yakin, segala sesuatu terjadi atas kehendak-nya.

E. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari masalah-masalah yang dihadapi serta meminimalisir dampak-dampak yang akan timbul dimasa depan. Menurut Reivich & Shatte (dalam Desmita, 2012) resiliensi

merupakan suatu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika ada sesuatu hal yang kacau. Individu dituntut untuk cepat dalam melakukan penyesuaian ketika mengalami masalah atau mendapatkan tekanan dalam hidupnya.

Resiliensi merupakan konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavior dalam rangka untuk mengetahui, mendefinisikan, dan mengukur kemampuan individu agar dapat bertahan dan berkembang pada kondisi yang penuh tekanan dan untuk mengukur kemampuan individu agar kembali pulih setelah berbagai tekanan muncul dalam hidup (McCubbin, 2001). Kemampuan resiliensi memungkinkan individu dapat mencegah, meminimalisir dan bahkan menghilangkan dampak-dampak negatif yang dapat merugikan akibat dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi oleh individu itu sendiri (Grotberg dalam Desmita 2006).

Pada kenyataannya resiliensi dipengaruhi oleh *self efficacy* dan regulasi emosi. Menurut Reivich & Shatte *Self-efficacy* merupakan kemampuan positif dari dalam diri individu agar selalu optimis bahwa individu dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah serta tantangan yang muncul dalam kehidupannya secara efektif. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki komitmen dalam mengatasi masalah dan tidak akan menyerah ketika strategi pemecahan masalah yang digunakan tidak berhasil.

Menurut Bandura (1994) mengatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan selalu mudah dalam menghadapi tantangan dan tidak akan merasa ragu karena individu memiliki optimisme yang tinggi dengan

kemampuan dirinya. Individu yang seperti itu akan dapat menyelesaikan masalah dengan mudah dan mampu bangkit kembali dari kegagalan.

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk menilai, mengelola, mengatasi dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik akan membuat individu dapat mengatasi ketegangan yang terjadi dalam hidupnya (Gross,1998). Individu yang dapat mengendalikan emosinya akan mendatangkan kebahagiaan bagi diri individu itu sendiri, hal ini dikemukakan oleh Karl C. Garrison (dalam Mappiare, 2003), bahwa kebahagiaan dalam hidup seseorang bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam diri individu, tetapi karena kebiasaan dalam memahami dan menguasai emosi nya. Regulasi emosi adalah cara individu dalam menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan (Gross,2006).

Self-efficacy dan regulasi emosi mempengaruhi resiliensi dikarenakan jika *self-efficacy* dan regulasi emosi nya baik maka resiliensi individu akan baik juga. Begitupun sebaliknya jika *self-efficacy* dan regulasi emosi rendah maka resiliensi individu akan rendah juga.

Kegunaan penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, sehingga dapat dijadikan acuan atau dasar untuk penelitian ini. Adapun hasil-hasil penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

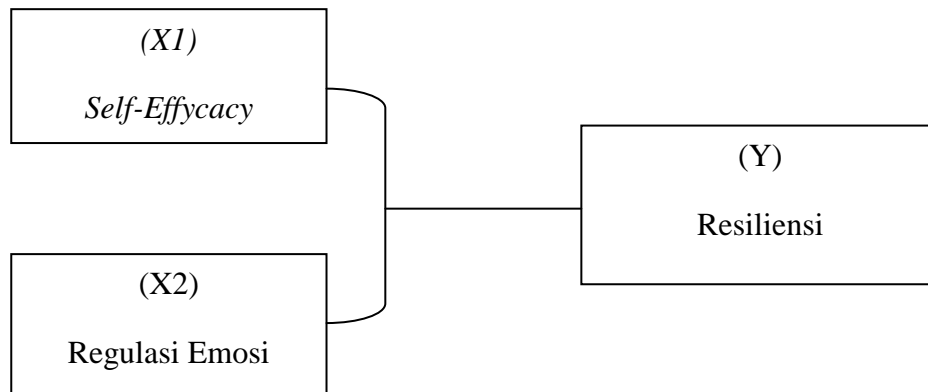
Penelitian Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) tentang “Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer”.

Berdasarkan analisis, diperoleh koefisien regresi sebesar 0,665 dan R^2 sebesar 0,466. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi sebesar 46,6%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi pada siswa berasrama SMA “X” berbasis militer.

Hidayati (2014) tentang “Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta”. Berdasarkan analisis, diperoleh adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-esteem* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim Muhammadiyah Surakarta ditunjukkan dengan nilai $(r) = 0,660$ dan $(p) = 0,000$ ($p < 0,01$). Sumbangan efektif *self-esteem* terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim Muhammadiyah Surakarta sebesar 43,6% ditunjukkan oleh koefisien determinan $(r^2) = 0,436$.

Penelitian dari Aisha (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja PAKYM, ditunjukkan dengan nilai (r) sebesar 0,752 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), tingkat religiusitas pada remaja PAKYM tergolong tinggi, tingkat resiliensi pada remaja PAKYM tinggi, dan sumbangan efektifitas yang diberikan variabel religiusitas terhadap resiliensi sebesar 56,5% ditunjukkan dengan koefisien determinan $(r^2) = 0,565$.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 1.

Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dan *Regulasi Emosi* Dengan *Resiliensi* Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan.

Keterangan :

1. Hubungan Antara *Self-Efficacy* (X1) dengan *Resiliensi* (Y)
2. Hubungan Antara *Regulasi Emosi* (X2) dengan *Resiliensi* (Y)
3. Hubungan Antara *Self-Efficacy* (X1) dan *Regulasi Emosi* (X2) dengan *Resiliensi* (Y).

Dalam penelitian ini akan melihat bagaimana dinamika psikologis *resiliensi* dengan *self-efficacy* dan *regulasi emosi*. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, sehingga pada masa remaja seharusnya mendapat dukungan yang lebih dari keluarga maupun lingkungan agar tidak melenceng dari norma-norma yang berlaku. Oleh karena itu *resiliensi* sangat diperlukan oleh remaja dalam menghadapi tantangan hidup. Apalagi bagi remaja yang tinggal dipanti asuhan, tentunya sangat membutuhkan *resiliensi*. Dalam menumbuhkan sikap *resiliensi* sangat dibutuhkan *self-efficacy*.

Self-efficacy merupakan keyakinan dari dalam diri individu bahwa individu tersebut dapat menyelesaikan masalah dan tantangan hidup secara baik.

Selain itu regulasi emosi juga dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam untuk menilai, mengatasi, mengola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Apabila remaja dapat mengendalikan emosi nya dengan baik maka remaja akan mudah dalam mengatasi masalah yang dihadapi sehingga remaja tersebut dapat menghadapi masalah dan tantangan hidup, maka individu dapat menyelesaikan masalah dan tantangan hidup dengan baik dan terhindar dari dampak negatif yang dapat ditimbulkan.

Dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa apabila remaja yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi maka tingkat resiliensi remaja akan tinggi , begitupun sebaliknya, jika tingkat *self-efficacy* yang dimiliki oleh remaja rendah maka resiliensi juga akan rendah. Sedangkan dapat dikatakan juga bahwa regulasi emosi tinggi maka resiliensi remaja akan tinggi, begitupun sebaliknya, jika regulasi emosi rendah maka resiliensi remaja akan rendah juga.

G. Hipotesis penelitian

Berdasarkan pada kajian di atas, maka hipotesis yang akan di uji pada penelitian ini adalah

1. Ada hubungan antara *self efficacy* dan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.
2. Ada hubungan antara *self efficacy* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.
3. Ada hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisha, D.L. (2014). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta.*Skripsi*.Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- A'isyah, S. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Di Kabupaten Pati. *Jurnal psikologi*.Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Afidah, M. (2017).Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1 Model Dipondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak Karanggeleng Lamongan.*Skripsi*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ali, M. (2001). *Psikologi Remaja. Perkembangan peserta didik*. Jakarta:Bumi Aksara
- Anggraini, L. N.O. & Desiningrum, D. R. (2018).Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Intensi Agresivitas Verbal Instrumental Pada Suku Batak Di Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro.*Jurnal Empati. Vol. 7, No. 3, hal.270-278*.Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Arikunto, S. (2010).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta : Rineke Cipta.
- Azwar, S. (2009).*Efek Seleksi Aitem Berdasarkan Daya Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes, Buletin Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol. XVII, No. 1, 28-32
- _____. (2015). *Metode Penelitian*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Reliabilitas dan Validitas Edisi ke-IV*.Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi ke-II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fujiati, L. (2016). Hubungan Antara Academi Self-Effycacy dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi FIP Unnes angkatan 2010-2011.*Thesis*.Universitas Negeri Semarang.
- Ghufron,M.N. & Rini,R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*.Jogjakarta : Ar-ruzz Media.
- Gross,JJ. & Thompson, R.A. (2007).*Emotion regulatin: conceptual foundation. Dalam James J. Gross (as editor)., handbook of emotion regulation, h. 3-24*. Newyork: the guilford press.

- Hasanah, D.N. (2010). Hubungan Antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMPN 7 Kelaten.*Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hidayati, N.L. (2014). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta.*Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayat, M.N. (2016). Perbedaan strategi Regulasi Emosi Pada Perokok Yang Mengalami Negative Affect.*Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Malay, M.N. (2016). *Modul Praktikum Statistik dengan SPSS*. Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Monica. (2015). Studi Komparatif Tentang Resiliensi Pada Remaja Korban Perceraian Yang Tidak Tergabung Di Komunitas Forum Anak Broken Home Dengan yang Tergabung Dikomunitas Forum Anak Broken Home.*Skripsi*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Bandung.
- Monica, Ayu T. (2015). Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia.*Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Nansi, D. & Utami, F.T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Prilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan.*Jurnal Psikologi: Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*.
- Nisa, M. K. & Muis, T. Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo.*Jurnal: Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*.
- Oktaviana, D. (2012). Resiliensi Remaja Aceh yang Mengalami Bencana Tsunami.*Skripsi online tidak diterbitkan*. Depok : Universitas Indonesia.
- Oktaviani M.P., (2018). Tingkat Efikasi Diri Dalam Belajar Siswa SMK.*Skripsi. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Rahayu, H.S., (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan *Subjective Well Being* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai.*Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.

- Rahmah, S.Ilyas, A.& Nurfarhanah.(2014). Masalah-Masalah Yang Dialami Anak Panti Asuhan Dalam Penyesuaian Diri.*Jurnal. Vol. 3, No. 3.* Universitas Negeri Padang.
- Reivich, K and Andrew, S. (2003). *The Resilience Factor : 7 keys to finding your inner, strength, and overcoming life's hurdles.* Amerika : Broadway Books.
- Rini, A.V.M,. (2016). Resiliensi Siswa SMA Negeri 1 Wuryanto. *Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.*
- Santrock,J.W. (2003). *Adolesence. Perkembangan Remaja: edisi ke enam.* Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Bandung : Alfabeta : Cetakan ke-10.
- _____. (2015) *.Statistika Untuk Penelitian.*Bandung : Alfabeta : Cetakan ke-10.
- Sukmaningpraja, A. & Santhoso, F.H. (2016).Peran Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer.*Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Vol. 2.No.3.*
- Thompson, R.A. (1994). *Emotion Regulation: a Them In Search Definition. Monographs Of The Society For Research In Child Development, Vol.59, No. 2/3, The Development Of Emotion Regulation: Biological And Behavioral Considerations* (1994), 25-52.
- Utami,C. T. & Helmi, A. F. (2017). Self-effycacy dan Resiliensi: sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi. Vol. 25.*Fakultas psikologi Universitas Kristen Soegijapranata dan Universitas Gadjah Mada.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung (Y) : Resiliensi
2. Variabel bebas (X1) : *Self-Efficacy*
3. Variabel bebas (X2) : Regulasi Emosi

B. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

1. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan seseorang atau individu untuk bangkit dari tekanan-tekanan atau masalah-masalah yang sedang dihadapi. Resiliensi akan diungkap dengan skala resiliensi yang menurut Grotberg (dalam Monica, 2015) terdiri dari aspek *I am, I have, I can*. Data yang diperoleh adalah data interval, skor total menunjukkan semakin tinggi nilainya maka semakin baik resiliensi nya.

2. *Self-Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang individu miliki, berupa sikap optimisme individu dan yakin bahwa individu akan mampu mencapai tujuan yang ingin dicapainya. *Self-efficacy* akan diungkap dengan skala *Self-efficacy* yang menurut Bandura (dalam Afidah, 2017) terdiri dari aspek *magnitude, strength, dan generality*. Data yang diperoleh adalah data intrerval. Semakin tinggi nilainya, semakin baik *Self-efficacy*.

3. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi akan diungkap dengan skala regulasi emosi yang menurut Gross & John (dalam Al Habsyi, 2015) terdiri dari aspek *strategies, goals, impulse, dan acceptance*. Data yang diperoleh adalah data interval. Semakin tinggi nilainya, semakin baik regulasi emosi individu.

C. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-17 tahun yang tinggal di panti asuhan Mahmuda Bandar Lampung.

2. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang hendak diteliti dan mewakili karakteristik populasi (Arikunto, 2010). Penentuan pengambilan jumlah sampel menurut Arikunto (2008) adalah jika populasi kurang dari 100 maka lebih baik seluruh populasi dijadikan subjek penelitian. Sampel pada penelitian yang akan diuji ini adalah remaja berusia 13-17 tahun yang tinggal di panti asuhan Mahmudah Bandar Lampung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 61 subjek.

D. Metode Pengumpulan Data

Fakta mengenai variabel dalam sebuah penelitian akan diungkap melalui metode pengumpulan data. Metode yang efisien dan akurat akan mencapai tujuan untuk mengetahui atau goal of knowing (azuar). Penelitian ini akan menggunakan metode pengumpulan data dengan skala sikap model likert. Skala likert adalah skala psikometrik yang umum digunakan dalam angket dan merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam riset berupa survei. Dalam skala likert terdapat dua jenis item, yaitu *favorabel* dan *unfavorabel*. *Favorabel* mengarah pada konstrak yang hendak diungkap atau pernyataan yang mendukung pada atribut yang diukur sedangkan *unfavorabel* merupakan item negasi dari konstrak yang hendak diungkap.

1. Skala Resilensi

Skala Resiliensi yang digunakan adalah skala resiliensi yang diadaptasi dari teori Grotberg (dalam Monica, 2015). Ada tiga aspek resiliensi yaitu *I Am, I Have, I Can*. Skala Resiliensi terdiri 55 aitem dan terdapat 34 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*. Setiap aitem memiliki empat alternative jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).